અંક : ૩૦

જાન્યુઆરી ૨૦૨૫

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

•

અંક : ૩૦
વિશેષાંક : ૦૪

•

જાન્યુઆરી ૨૦૨૫

•

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

•

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

•

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

•

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

•

પ્રાપ્તિ સ્થાન


વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN


ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN


ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK


INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

સહયોગ...

* સહયોગ એટલે અન્યોને એમના કાર્યમાં સાથ-સહકાર આપવો.
* ન્યાત, જાત, ધર્મ, સંપ્રદાય, પ્રાન્ત જેવા કોઈપણ પ્રકારના ભેદભાવ વિના સૌ તરફ મદદનો હાથ લંબાવવો.
* વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ તો આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું પરિવર્તન કરવામાં આપણે સૌ યથાશક્તિ સહયોગ આપીએ, એ છે સહયોગની શક્તિ.
* આપણે આ પૃથ્વી પર સૌથી વધુ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છીએ. એકમેકને સહયોગ આપવો એ આપણી ફરજ છે.
* વર્તમાન સમયે જ્યારે આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે ત્યારે આટલું મહાન કાર્ય પરસ્પર સહયોગ વિના શક્ય ન જ બને.
* સહયોગ શબ્દમાં યોગ શબ્દ સમાયેલો છે. યોગ શબ્દ ઈશ્વર સાથે મન-બુદ્ધિને જોડવાનો ઈશારો કરે છે.
* સહયોગ આપવાથી મદદ કર્યાનો આત્મસંતોષ અને ખુશી પ્રાપ્ત થાય છે.
* પરસ્પર પારિવારિક ભાવના પેદા થાય છે.
* મોટાં કાર્યો સહજતાથી પાર પડે છે.
* અન્યોને સમય પર સહયોગ આપવાથી આપણને પણ સમય પર સહયોગ મળી રહે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

કારકિર્દી... 2025માં

આ ફિલ્ડમાં સૌથી બેસ્ટ નોકરીની તક...

A I નિષ્ણાત: કૃત્રિમ બુદ્ધિ પ્રણાલી ડિઝાઇન, પ્રોગ્રામિંગ અને તાલીમ.

ક્વોન્ટમ કમ્પ્યુટિંગ એન્જિનિયર: ક્વોન્ટમ એલ્ગોરિધમ્સ વિકસાવવા અને ક્વોન્ટમ હાર્ડવેર પર કામ કરવું.

ડેટા ગોપનીયતા અધિકારી: ખાતરી કરવી કે કંપનીઓ ગોપનીયતા કાયદાઓ અને શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓનું પાલન કરે છે.

5G નેટવર્ક એન્જીનિયર: 5G નેટવર્ક ઇન્સ્ટોલ કરવું, જાળવવું અને ઑપ્ટિમાઇઝ કરવું.

વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી ડેવલપર: વિવિધ ઉદ્યોગો માટે ઇમર્સિવ VR સામગ્રી અને એપ્લિકેશન્સ બનાવવી.

ઓગમેન્ટેડ રિયાલિટી ડિઝાઇનર: છૂટક, તાલીમ અને મનોરંજન માટે A R અનુભવોની રચના.

IoT સોલ્યુશન્સ આર્કિટેક્ટ: સ્માર્ટ શહેરો અને ઘરો માટે વ્યાપક I o T સિસ્ટમ્સ ડિઝાઇન અને અમલીકરણ.

જીનોમિક્સ બાયોલોજીસ્ટ: વ્યક્તિગત દવા ઉકેલો બનાવવા માટે જીનેટિક્સમાં સંશોધન અને વિકાસનું સંચાલન કરવું.

સ્વાયત્ત વાહન ઇજનેર: સ્વ-ડ્રાઇવિંગ કાર માટે સોફ્ટવેર અને સિસ્ટમ્સ વિકસાવવી.

બ્લોકચેન ડેવલપર: બ્લોકચેન ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ કરીને વિકેન્દ્રિત કાર્યક્રમો અને સિસ્ટમોનું નિર્માણ.

એજ કમ્પ્યુટિંગ ટેકનિશિયન: નેટવર્કની ધાર પર IT સોલ્યુશન્સનું સંચાલન, ડેટા સ્ત્રોતોની નજીક.

પર્સનલાઇઝ્ડ હેલ્થકેર કન્સલ્ટન્ટ: વ્યક્તિગત આનુવંશિક માહિતીના આધારે આરોગ્ય સલાહ આપવી.

ન્યુરોમોર્ફિક હાર્ડવેર એન્જિનિયર: માનવ મગજના ન્યુરલ સ્ટ્રક્ચરની નકલ કરતી ચિપ્સની ડિઝાઇન.

રિન્યુએબલ એનર્જી ટેકનિશિયન: સોલર પેનલ્સ, વિન્ડ ટર્બાઇન અને અન્ય રિન્યુએબલ એનર્જી સ્ત્રોતોને ઇન્સ્ટોલ કરવા અને જાળવવામાં નિષ્ણાત.

પહેરવા યોગ્ય ટેક્નોલોજી ડિઝાઇનર: એવા ઉપકરણો બનાવવું કે જે આરોગ્ય પર નજર રાખે અને રીઅલ-ટાઇમ પ્રતિસાદ આપે.

XR ટ્રેનર: વિસ્તૃત વાસ્તવિકતા તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને તાલીમ કાર્યક્રમો વિકસાવવા અને સુવિધા આપવી.

વૉઇસ ઇન્ટરેક્શન ડિઝાઇનર: વૉઇસ-એક્ટિવેટેડ સિસ્ટમ્સ માટે યુઝર ઇન્ટરફેસ અને અનુભવોની રચના.

કોમર્શિયલ સ્પેસ પાયલટ: અવકાશ પ્રવાસન અને પરિવહન મિશન માટે વાહનોનું પાયલોટિંગ.

સિન્થેટિક મીડિયા પ્રોડ્યુસર: મીડિયા અને મનોરંજન માટે AI-જનરેટેડ સામગ્રીનું નિર્માણ.





દીકરીનું ઘડતર

સાસુનો જમાઈ સાથેનો સંવાદ...

લગ્નની વિધિ પૂરી થઇ ગઇ હતી. થોડા સમય પહેલાંનાં વરઘોડિયાં હવે નવવિવાહિત પતિપત્ની બની ચૂક્યાં હતાં. કન્યાવિદાયનો વખત થવામાં હતો. વરવધૂ કૂળદેવતાને અને ગોત્રજને પગે લાગી ચૂક્યાં હતાં. વિદાયની આખરી રીતરસમના ભાગરૂપે બારણે કંકુનાં થાપા દેવાઈ ચૂક્યાં હતાં.

અત્યાર સુધી હરખે ઉભરાતું વાતાવરણ એકાએક ગંભીર બની રહ્યું હતું. દીકરીની વિદાયની ઘડી લગભગ આવી પહોંચી હતી. દીકરીની વિદાયનો પ્રસંગ આમેય આકરો હોય છે.

વિદાય થતી દીકરીની મા જમાઈને કાંઈક પૂછી રહી હતી - આ પ્રશ્ન નહીં એક જાતની ખાતરી લેવાનો પ્રયાસ હતો -

સાસુમા જમાઈને પૂછી રહ્યાં હતાં - "તમે મારી દીકરીને બરાબર જાળવશો ને ?

અમે એને હથેળીનો છાંયડો કરી ફૂલની જેમ ઉછેરી છે. પાણી માગ્યું ત્યાં દૂધ આપ્યું છે. એની એકેએક ખુશીનો ખયાલ રાખ્યો છે. અમારી દીકરી હવે તમને સોંપું છું. એને ખુશ તો રાખશો ને? એના સુખ અને ખુશીની તમે મને ખાતરી આપશો જમાઈરાજ?"

એક ક્ષણનાય વિલંબ વગર...

પેલા મીંઢળબંધા વરરાજાએ જવાબ આપ્યો – "જી બિલકુલ નહીં."

આજુબાજુમાં આ સાંભળતાં સહુ કોઈ હેબતાઈ ગયાં. વરરાજાએ સાવ આવો જવાબ તો અપાતો હશે?

સાસુમા પ્રશ્નાર્થ નજરે જમાઈ સામે જોઈ રહ્યાં હતાં.

જવાબ આપવાનો વારો હવે જમાઈનો હતો.

ધીરગંભીર અવાજે જમાઈ પોતાની સાસુને કહી રહ્યો હતો –

"તમારી દીકરી, જે હવે મારી પત્ની છે, તેના પ્રત્યેની દરેક જવાબદારી હું અત્યંત કાળજીપૂર્વક અને ગંભીરતાપૂર્વક નિભાવીશ. મારી ફરજમાં જરાય ઉણો નહીં ઉતરું. પણ...

હું તમારી દીકરીને સુખી ન કરી શકું. સુખ તો એણે જાતે જ શોધવું પડશે. સુખી તો એણે પોતે થવું પડશે, એમાં કોઈ મદદરૂપ નહીં થઈ શકે. એણે પોતે સુખી રહેવાનો વિકલ્પ અને રસ્તો જાતે જ પસંદ કરવાનો છે. કારણ કે...

તમારી લાગણીઓના માલિક તમે પોતે જ છો. તે જ રીતે તેની લાગણીઓની માલિક તમારી દીકરી પોતે જ છે. સુખ, ધિક્કાર, પ્રેમ કે ગુસ્સો... તમારી પાસે જે છે તે જ તમારે વહેંચવાનું છે. તમારી પાસે જે છે તે જ તમે વહેંચી શકો છો. જેવું તમે આપશો તેવું મેળવશો. તમે તમારી દીકરીને સરસ રીતે ઉછેરી છે એટલે સરસ મજાનાં સંસ્કાર પણ આપ્યા છે.

સાસુમા ! મારા કરતાં પણ તમે તમારા ઉછેર પર વધારે વિશ્વાસ રાખો.

છેવટે તો જે મૂડી તમે આપી છે તેમાંથી જ તમારી દીકરીએ વહેવાર કરવાનો છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતીને અનુકૂળ થવું અને એમાંથી સુખ શોધવું એ

વ્યક્તિના ઘડતરનો પાયો છે. અને જો પાયો બરાબર નખાયો હશે તો ઇમારત તો મજબૂત બનવાની જ છે.

હું એમાં ખભેખભો મિલાવીને તમારી દીકરી સાથે ઊભો રહીશ. મારી ફરજમાં ક્યાંય ઉણો નહીં ઉતરું.

એ સુખી થાય એ માટેનો બધો જ પ્રયત્ન પૂરી ગંભીરતાથી મારો હશે. પણ સુખી તો એણે પોતે જ થવાનું છે." જમાઈનો જવાબ પૂરો થયો.

મોટરનું પૈડું સીંચાઇ ગયું હતું. ગાડી ચાલવા માંડી. એ દેખાતી બંધ થઈ ત્યાં સુધી પેલી મા એને જોતી રહી. જેટલો એને જમાઈનાં શબ્દોમાં વિશ્વાસ હતો તેટલો જ એને પોતે દીકરીને આપેલા સંસ્કારમાં હતો. એનું આંતરમન કહી રહ્યું હતું...

દીકરી સુખી થશે, થશે અને થશે જ.

બરાબર એ સાથે જ એની બંને આંખમાંથી એકએક આંસુ ધસી આવ્યું. પણ... એ આંસુ ચિંતા કે દુ:ખનું નહીં હરખનું હતું. પોતાની દીકરીને સાચું ઘડતર આપ્યું હતું એના વિશ્વાસમાંથી નીપજેલ હરખનું. દીકરીના સુખી ભવિષ્યના વિશ્વાસનું.

આજની દીકરીઓ એટલા માટે દુ:ખી છે કે એની ઈચ્છા પ્રમાણે જો બધા કરે તો જ એ એની જાતને સુખી માને છે બાકી દુ:ખી દુ:ખી અને દુ:ખી જ માને છે.

અને આવું ક્યાંય શક્ય નથી. એની મમ્મીને એના પપ્પા પણ આવું સુખ નથી આપી શક્યા એનો ભાઈ પણ એની ભાભી ને આવું સુખ નથી આપી શક્યો છતાં એ સાસરામાં અપેક્ષા રાખે છે અને એટલે જ દુ:ખી થાય છે.

બાકી સુખી થવા માટે ઘણું બધું ગુમાવવું પડે છે પછી જ સુખ પ્રાપ્ત થતું હોય છે આજની પેઢીને ગુમાવવું કંઈ નથી અને જોઈએ છે બધું જ અને જે શક્ય નથી એટલે દુ:ખી થાય છે.

ઉપરોકત લેખ બહુજ સરસ અને સમજવા જેવો છે.

આજકાલ મહદઅંશે ત્રણ M કામ કરી રહ્યા છે.

M: Money

M: Mobile

M: દીકરીની Mother

સુખ ક્યાંથી મળે તે માટે સાચો રસ્તો પકડાય તે મહત્વનું છે.

છૂટાછેડા માટે પણ આ 3 M કારણભૂત જોવા મળતા હોય છે.

તણાવ ઘટાડવા માટેની 7ટીપ્સ...

1. **હકારાત્મક વલણ રાખો.**
2. **સ્વીકારો કે એવી ઘટનાઓ છે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી.**
3. **આક્રમક થવાને બદલે અડગ બનો. ગુસ્સે, રક્ષણાત્મક અથવા નિષ્ક્રિય બનવાને બદલે તમારી લાગણીઓ, મંતવ્યો અથવા માન્યતાઓને ભારપૂર્વક જણાવો.**
4. **તમારા સમયને વધુ અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાનું શીખો.**
5. **યોગ્ય રીતે મર્યાદા સેટ કરો અને એવી વિનંતીઓને ના કહો કે જે તમારા જીવનમાં અતિશય તણાવ પેદા કરે.**
6. **શોખ અને રુચિઓ માટે સમય કાઢો.**
7. **તણાવ ઘટાડવા માટે દારૂ, ડ્રગ્સ અથવા અનિવાર્ય વર્તન પર આધાર રાખશો નહીં. ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ તમારા શરીરને વધુ તણાવ આપી શકે છે.**

ધર્મસ્ય...



મહાકાળીના શ્રાપ બાદ પાવાગઢમાં પતયકુળનું પતન થયું અને ક્રૂર મોહમ્મદ બેગડાનું શાસન આવ્યું...



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

ચાંપાનેર એક સમયે ખુબ સમૃદ્ધ શહેર હતું. આજનાં સ્થાપત્ય જોતાં ખ્યાલ આવે કે કેટલી સમૃદ્ધિ હતી. પણ રાજાને કબુદ્ધી સુજતાં પતય કુળનું પતન થયું. પંદરમી સદીમાં આ ઘટના ઘટિત થઈ હોવાનાં પુરાવા મળે છે. રાજા પર વિજય મેળવ્યા બાદ બાદશાહ વધુ છાકટો બની ગયો. ૧૪૭૨માં દ્વારિકા મંદિર તોડવાનો આદેશ આપ્યો, તથા પાવાગઢનું ભવ્ય મંદિર તોડી નાખ્યું. તે એક અતિ ધર્માંધ મુસ્લિમ શાસક હતો. જૂનાગઢ, પાવાગઢ જીતી લીધા બાદ તે ક્રૂરતાની ચરમ સીમા વટાવી ગયો હતો. ગુજરાતનાં મુસ્લિમ શાસકોમાં સૌથી ક્રૂર શાસકમાંનો એક હતો. યુદ્ધમાં હારી જનારને ઇસ્લામ કબુલાવતો, અથવા ઝેર આપીને ક્રૂરતા પુર્વક મારી નાખતો. તેને ઝેરી બાદશાહ પણ કહેવાતો. ગુજરાતનાં છઠ્ઠા સુલતાન તરીકે તે શાસનમાં

આવ્યો હતો. આખું નામ અબુલ ફત નાસિર - ઉદ - દિન મહોમદ શાહ હતું. ૧૩ વર્ષની ઉંમરે ગાદી પર બેઠા બાદ ૫૨ વર્ષ સુધી ખુબ જ ક્રૂરતા પુર્વક રાજ કર્યું. (૧૪૫૯ - ૧૫૧૧). બેગડા એક ઉપાધિ હતી, જે પાવાગઢ અને જુનાગઢ જેવા જગ જુના ગઢ જીત્યા બાદ મળી હતી.

તેનાં દરબારમાં એક દરબારી કવિ ઉદયરાજ નોકરી કરતો, જે નાણાંનાં બદલે બાદશાહની પ્રસસ્તી કરતો. સંસ્કૃતનો જ્ઞાતા હતો, પણ વિદેશી આક્રંતાઓનાં ગાણા ગાતો આથી તે ખ્યાતિ ન મેળવી શક્યો.



બાબોસા નામના પોર્ટુગીઝ યાત્રી ગુજરાતમાં આવેલ ત્યારે બેગડાનું શાસન હતું. ખુબ નવાઈ લાગી કે કોઈ આટલું ક્રૂર કેવી રીતે હોઈ શકે?

બાબોસાએ પુસ્તક લખ્યું - ધ બુક ઓફ ડ્યુરેટ બાબોસા. વોલ્યુમ એકમાં બેગડા વિશે લખવામાં આવ્યું છે એ મુજબ બેગડાને તેના પિતાએ નાનપણથી જ ઝેર આપીને ઉછેર્યો હતો. જમવામાં ઝેરનું મિશ્રણ કરવામાં આવતું. આ રીત પહેલાં ઘણી પ્રચલિત હતી. દુશ્મનો ઝેર આપે તો મરણ ન થાય એવો ઉદ્દેશ્ય હતો. ધીમે ધીમે ઝેર આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયું. જ્યારે તે આધેડ થયો ત્યારે તેના આખા શરીરમાં ઝેર વ્યાપી ગયું હતું, પણ શરીરને આદત હોવાથી તેનુ મૃત્યુ નહોતું થતું, પણ અન્ય કોઈ પર પાનની પિચકારી મારે તો પણ સામે વાળાનું મોત થતું. શરીર પર મચ્છર - માખી બેસે તો એ પણ તરફડીને મરી જતાં. એટલા સુધી કે તે સહવાસ કરતો, તો સ્ત્રીનું મોત થઈ જતું. આવું હળાહળ વિષ વ્યાપી ગયું હતું તેના શરીરમાં. શરૂમાં તેને ખુબ ગમ્મત થતી, પણ ધીરે ધીરે તે કંટાળી ગયો હતો. બાદમાં તે ક્રૂર થતો ગયો. આ વાતનો ઉલ્લેખ અન્ય એક વિદેશી યાત્રીનાં પુસ્તકમાં મળે છે.

ઇટાલિયન લુડોવિકો ડી વર્થેમાં બોલોગ્રીજમાં લખવામાં આવ્યું છે કે તેને કોઈ વ્યક્તિને મારી નાખવી હોય ત્યારે દુશ્મનનાં કપડાં ઉતારીને નગ્ન શરીર પર પાનની પિચકારી મારતો. અડધા કલાકમાં તે વ્યક્તિ તરફડીને મૃત્યુ પામતી. પોર્ટુગીઝના અનુસાર તે મૂંછીનો ખૂબ શોખીન હતો. લાંબી મૂંછોને સાફાની જેમ બાંધતો, કમર સુધી દાઢી હતી.

ધીમે ધીમે નાનપણનું ઝેર આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયું હતું, જેના કારણે એ અસુખમાં બેચેનીથી જીવતો. લોક વાયકા મુજબ આ માતાજીનો પ્રકોપ હતો. અંતે તેનું ૧૫૧૧માં તરફડી તરફડીને મૃત્યુ થયું.

તેણે અનેક મંદિરો તોડયાં. પાવાગઢ

સ્થિત મહાકાળીનું મંદિર આમ તો પ્રાચીન સમયથી હતું, પણ ૧૧મી સદીમાં બનેલ ભવ્ય મંદિરને બેગડાએ તોડી પાડયું હતું. એ જગ્યાનાં ગર્ભગૃહ પર દરગાહ હતી. ૫૦૦ વર્ષ સુધી મહાકાળીનાં મંદિર પર ધ્વજા નહોતી ફરકી. જેને તાજેતરમાં સુવર્ણ ધ્વજદંડ પર ધ્વજા ફરકાવવામાં આવી. ભવ્ય મંદિર બનાવીને શકિતપીઠનો ફરીથી જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો હતો. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ૫૦૦ વર્ષ જૂના અપમાન બાદ નવેસરથી મંદિર બનાવીને માતાજીનો ભવ્ય પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ યોજ્યો હતો. દરગાહ માટે સાઈડમાં જગ્યા ફાળવી આપી હતી.

આજે યુગો પુરાણું આ સ્થાન પોતાની ભવ્યતા સાથે ઉભું છે. અનેક રીતે ધાર્મિક મહત્વ છે. નવરાત્રી દરમિયાન લાખો ભક્તો દર્શને આવે છે. શ્રધ્ધા સ્થળોમાં આ ખૂબ પ્રાચીન મંદિરમાં ફરી એક વાર મહાકાળીનો જયઘોષ ગૂંજી રહ્યો છે.

પાવાગઢનો ઈતિહાસ અતિ પ્રાચીન છે. પંચમહાલ જિલ્લાના હાલોલ ગામની પાસેનાં જગ જુના ડુંગરની તળેટીમાં એક સમયનું સમૃધ્ધ શહેર ચાંપાનેર નગર હતું, ટોચ પર મહાકાળીમાંનાં બેસણાં છે. ભગવાન શિવનું અપમાન થતાં હવન કુંડમાં કૂદી પડેલાં માતા પાર્વતીને લઈને ભોળા નાથ લઈ જાય છે ત્યારે સતીનાં શરીરનાં અંગો અલગ અલગ જગ્યાઓ પર પડે છે, જે શક્તિપીઠોથી ઓળખાય છે. અત્રે માતાનાં સ્તનનો ભાગ પડયો હોવાનો ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખ મળે છે. આ સ્થળ યુગો પુરાણું છે.

ઇતિહાસનાં દરેક દૌરમાં પાવાગઢનો નામજોગ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિહાસ, સાક્ષ્યો મુજબ અત્રે ભીલોનો કબીલો વસવાટ કરતો હતો. જેનો સરદાર હતો ચાંપો. જે બહુ શક્તિશાળી હતો. તેણે પોતાના નામ પરથી ચાંપાનેર એવું નામ આપ્યું. ભીલ સરદાર દેવી નાં ઉપાસક હતા. પતય કુળનાં રાજવી અહીં રાજ કરતા. આ રાજવી પરિવારને કાળકામાં ઉપર અખૂટ શ્રધ્ધા. માતા પણ રાજ્યનાં લોકો તથા રાજ



પરિવારની ભક્તિ, શ્રધ્ધા જોઈને ખુબ પ્રસન્ન થતાં. નવરાત્રી દરમિયાન માતાજી ગરબે રમવા આવતાં. "માં પાવા તે ગઢથી ઉતર્યાં મહાકાળી રે..."

પ્રાચીન-અર્વાચીન ગરબાઓમાં માતાજીની બિરદાવલીઓ જોવા મળે છે. રાજા જયસિંહ એકવાર નવરાત્રી દરમિયાન મદિરા પાન કરીને આવેલ. માતાજી સ્વરૂપ બદલીને ગરબે રમી રહ્યાં હતાં. સોળ શણગાર સજીને રમતાં સાક્ષાત જગદંબાનાં રૂપ અલૌકિક હતાં. જાણે સુર્ય સાક્ષાત

આવી ગયા હોય એવું ઝળહળ તેજ હતું. આવા સૌંદર્યથી જયસિંહ અંજાઈ ગયો. પાલવ પકડી લીધો. માતાએ સમજાવ્યો, મારો મારગ મેલી દે જયસિંહ. ન થવાની થાશે. પણ મદિરાથી કામાંધ બનેલ રાજાએ જીદ્દ ન મૂકી. આથી જગદંબાએ કોપાયમાન થઈને શ્રાપ આપ્યો: તારું પતન હો... ત્યાર બાદ કળ વળતાં ઘણું મોડું થઇ ગયું હતું. મહેમુદ બેગડાએ પાવાગઢ પર ચડાઇ કરીને ગઢ જીતી લીધો.

આ સ્થળ યુનેસ્કો વર્લ્ડ હેરિટેજમાં સ્થાન પામેલ છે. ઉંચાઈ તળેટીથી ૨૫૦૦ ફુટ છે. જોવાલાયક સ્થળોમાં તેલિયું તથા દુધિયું તળાવ આવેલું છે. લોક વાયકા મુજબ આ દૂધનું તળાવ હતું. આ તળાવનાં કાંઠે જૈન મંદિરો આવેલાં છે, જે ૧૪, ૧૫મી સદીમાં નિર્માણ પામેલ. માંચી પાસે પતાય રાવલનો મહેલ આવેલ છે, જે સ્થાપત્ય કળામાં બેનમુન છે. આ મહેલ આકર્ષણનું કેન્દ્ર છે. વર્લ્ડ હેરિટેજમાં સ્થાન અપાયું છે. અહીં વિશ્વામિત્ર, જેને આપણે મેનકાએ તપ ખંડિત કર્યુંની કથાથી જાણીએ છીએ, તે ઋષિની તપોભૂમિ છે. આ સ્થળ ધાબા ડુંગરી શિવ મંદિરથી હાલોલ - પાવાગઢ રસ્તે આવે છે. વિરાસત વન પણ આવેલું છે. ગ્રામીણ તળેટીમાં કેટલાંય બેનમૂન બાંધકામોનાં ભગ્ન અવશેષો મળી આવે છે. ધર્મક્ષેત્રમાં દર્શને આવતા દર્શનાર્થીઓ માટે તમામ સગવડ છે. ઉડન ખટોલાની સુંદર સગવડ કરવામાં આવી છે, જે માત્ર ૬ મિનિટમાં ડુંગર પર પહોંચાડી દે છે. ત્યાંથી આગળ ૩ કી. મી. જેટલો માર્ગ પગપાળા જવાનો છે. અમદાવાદથી ૧૨૫ કી. મી, વડોદરાથી ૪૯ કિ.મી., દાહોદથી ૪૭ અને હાલોલથી માત્ર ૭ કી. મીનું અંતર છે. આ સ્થળ ધર્મ તથા ઐતિહાસિક દ્રષ્ટિએ પણ પ્રાચીન છે. રોજ હજારોની સંખ્યામાં લોકો ઉમટી પડે છે. પ્રાચીન મંદિર પણ આવેલું છે. કુદરતી સૌંદર્યથી સજ્જ આ રમણીય સ્થળ પર માતાજીએ આપેલ મંત્રથી વિશ્વામિત્ર બ્રહ્મર્ષિનું બિરૂદ મેળવ્યું.

આ ડુંગર પર વિશ્વામિત્ર સહિત અનેક સંતો, મહંતો ઘોર તપસ્યા કરી ગયા. પરિક્રમાનું ખુબ જ મહાત્મ્ય છે. મંદિરમાં સ્વયંભૂ પ્રગટ મુર્તિ છે. સાથે મહાલક્ષ્મી અને બહુચરાજીનાં પણ મંદિરમાં બેસણાં છે. ભૈરવ સ્થળ આવેલ છે. અત્રે આવેલો ત્રિવેણી કુંડ ખુબ પવિત્ર ગણાય છે. તળેટીથી માંચી અને માંચીથી મૌલિયાટુંક સુધી પર્વતીય વિસ્તારમાં અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે. પ્રાચીન મંદિર, ટંકશાળા, નકાશીદાર દરવાજાઓ, અતિતની સાક્ષી પૂરતાં ખંડેરો, વિશાળ ગિરિદુર્ગ ભગ્નઅવશેષો આવેલાં છે. જે ઇતિહાસની સાક્ષી પૂરે છે.

દેશ ભરમાંથી શ્રદ્ધાળુ આવે છે. ઘણાં પગપાળા સંઘ આવે છે. આ પવિત્ર સ્થળનો મહિમા અપરંપાર છે.

ધર્મજ્ઞ

કરે સેવના માત તારી દેવા
વિષ્ણુ આદિ મહાદેવ દેવા,
જપે શેષ પોતે દેવી ન્યારી
મહાકષ્ટ ભાંગો ભજું માત કાળી.
જય મહાકાળી

શિક્ષણ જગત

ધોરણ ૧૦ આવનારી બોર્ડની પરીક્ષા માટે ખાસ...



૨૦૨૫ બોર્ડની પરીક્ષા આપતા બાળકો માટે... **વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી** વિષયમાં **માત્ર ૪ પાઠ** તૈયાર કરવાથી **પાસ** થઈ શકાય છે...

ડબલ **રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ** વિજેતા

બલદેવપરી સર દ્વારા સચોટ માહિતી...



- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ

ક્રમશઃ ભાગ-4 માં આજે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ભાગ 2મા આપણે વિશેષ જાણકારી મેળવીશું

આગળના વિભાગમાં પ્રકરણ વાઈઝ ગુણની જાણકારી મેળવી પરંતુ કયા પ્રકરણમાંથી અથવા ના પ્રશ્નો પુછાય અને કેટલા માર્કના પૂછાય તો ઉપરાંત કેટલા પ્રકરણ આપણે તૈયાર કરીએ તો આરામથી પાસીંગ માર્ક લાવી શકીએ એટલે કે હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પૂરા 80 ગુણ લાવી શકે અને જે મીડિયમ લેવલના બાળકો છે અથવા તો અભ્યાસમાં નબળા બાળકો છે તે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયમાં સરળતાથી પાસ કેમ થઈ શકે? આ માટે આજે આપણે માહિતી મેળવશું.

નીચે આપેલા કોષ્ટકનો બરાબર અભ્યાસ કરશો તો વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં કુલ 13 પ્રકરણ છે અને બોર્ડ દ્વારા વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયનું પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ આપવામાં આવ્યું છે એ મુજબ 13 પ્રકરણમાંથી સૌથી વધુ ગુણનું ભારાંક એટલે કે 8 ગુણ છે તેવા પ્રકરણ. પ્રકરણ 5 જૈવિક ક્રિયાઓ, પ્રકરણ 9 પ્રકાશ અને પરાવર્તન અને વક્રીભવન અને પ્રકરણ 11 વિદ્યુત આઠ ગુણ છે. આ પ્રકરણો વધુ ગુણાંક એટલેકે 8 ગુણાંક ન ધરાવતા પ્રકરણો છે.

એ ઉપરાંત આપેલ કોષ્ટક પરથી તમને ખ્યાલ આવશે કે જનરલ વિકલ્પ સાથે જ્યારે પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે ત્યારે પ્રકરણ-૫ જૈવિક ક્રિયાઓ એટલે કે તે સૌથી વધુ 14 ગુણનું પુછાય છે સજીવો કેવી રીતે પ્રજનન કરે તે 10 ગુણનું પૂછાય પ્રકરણ-૨ એસિડ બેઇઝ અને ક્ષાર એ પણ દસ ગુણનું પૂછાય ધાતુ અને અધાતુ તત્વો એ 10 ગુણનું પુછાય અને આપણું પર્યાવરણ પ્રકરણ-13 જે પણ 10 ગુણનું પૂછાય છે. જો વિધ્યાર્થીઓ આ પ્રકરણોને તૈયારી માટે વધુ ભાર આપે તો આરામથી વધુ ગુણાંકન મેળવી શકે છે .

ખાસ કરીને ડી વિભાગમાં એટલે કે ચાર ગુણના મોટા પ્રશ્નો કયા કયા પ્રકરણોમાંથી પૂછાવની સંભાવના હોય એવા પ્રકરણો જોઈ લઈએ, પ્રકરણ- ૨ એસિડ બેઇઝ અને ક્ષારમાંથી 2 પ્રશ્નો, પ્રકરણ-૪ કાર્બન અને સંયોજનોમાંથી એક પ્રશ્ન, પ્રકરણ-5 જૈવિક ક્રિયાઓમાંથી બે પ્રશ્ન પુછાય, પ્રકરણ- 10 માનવ આંખની રંગબેરંગી દુનિયામાંથી એક પ્રશ્ન પુછાય પ્રકરણ-12 વિદ્યુત પ્રવાહની ચુંબકીય અસરો માંથી એક પ્રશ્ન પુછાય અને પ્રકરણ-13 આપણું પર્યાવરણ એમાંથી પણ એક પ્રશ્ન પુછાય આમ જોઈએ તો પ્રકરણ પાંચ જૈવિક ક્રિયાઓ એ ખૂબ જ અગત્યનો પ્રકરણ છે અને એની તૈયારી જો પૂર્ણ રીતે કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીને પાસ થવાના અડધા માર્ક તો આ એક પ્રકરણમાંથી જ મળી રહેશે આપણે આગળ એની પણ ચર્ચા કરવાના છે, અને પ્રકરણ વાઈઝ IMP પ્રશ્ન પણ ક્રમશઃ અંકમાં આપવામાં આવશે હવે નીચે બીજો પણ એક કોષ્ટક આપેલ છે જેનો અભ્યાસ કરશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે માત્ર ચાર પ્રકરણો જો કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થી આરામથી પાસ થઈ જાય તો આ કયા ચાર પ્રકારના છે એ નોંધી લઈએ,

પ્રકરણ-2 એસિડ બેઇઝ અને ક્ષાર,

પ્રકરણ-5 જૈવિક ક્રિયાઓ,

પ્રકરણ-10 માનવ-આંખ અને રંગબેરંગી દુનિયા અને

પ્રકરણ-13 આપણું પર્યાવરણ.

જેમાંથી કુલ 29 માર્ક્સનું ભારાંક આપવામાં આવ્યું છે અને અથવાના પ્રશ્નો સાથે 43 ગુણનું પૂછાય છે, એટલે આરામથી વિદ્યાર્થી પાસ થઈ જાય છે આમ માત્ર ચાર પ્રકરણ જ વિદ્યાર્થી કરે તો આરામથી એના પાસીંગ ગુણ લાવવામાં એને સરળતા રહે છે એટલે નબળા વિદ્યાર્થીઓ બાકીનું કાંઈ ન કરે અને ચાર પ્રકરણ જ કરે તો પણ એ પાર્સિંગ માર્ક લાવી શકે જે ચાર્ટમાં નીચે આપેલું છે.

ક્રમપ્રકરણનુંનામ	4 ગુણના પ્રકરણ	કુલ ગુણનું પૂછાય	અથવાના કુલ ગુણ
2-એસિડ, બેઇઝઅનેક્ષાર	2	07	10
4-કાર્બનઅનેતેનાસંયોજનો	1	06	06
5-જૈવિકક્રિયાઓ	2	08	14
10-માનવ-આંખઅનેરંગબેરંગીદુનિયા	1	08	08
12-વિદ્યુતપ્રવાહનીચુંબકીયઅસરો	1	05	08
13-આપણુંપર્યાવરણ	1	06	10
		કુલ -40	કુલ -56

નીચે આપેલ માત્ર ચાર પ્રકરણ તૈયાર કરવાથી પાસ થઈ શકો છો.

ક્રમ પ્રકરણનુંનામ	4 ગુણના પ્રકરણ	કુલ ગુણ નું પૂછાય	અથવાના કુલ ગુણ
2-એસિડ, બેઇઝઅનેક્ષાર	2	07	10
5-જૈવિકક્રિયાઓ	2	08	14
10-માનવ-આંખઅનેરંગબેરંગીદુનિયા	1	05	09
13-આપણુંપર્યાવરણ	1	06	10
		કુલ -26	કુલ -43

વિભાગ મુજબ પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ નીચે આપેલ કોષ્ટકમાં આપેલ છે.

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	વિભાગ				જનરલ વિકલ્પ વિના ગુણ	જનરલ વિકલ્પ સાથે ગુણ
		A (1 ગુણ)	B (2 ગુણ)	C (3 ગુણ)	D (4 ગુણ)		
1	રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ અને સમીકરણો	—	01	01	—	05	05
2	એસિડ,બેઇઝ અને ક્ષાર	—	01	—	02	07	10
3	ધાતુઓ અને અધાતુઓ	04	—	02	—	07	10
4	કાર્બન અને તેના સંયોજનો	02	—	—	01	06	06
5	જૈવિક ક્રિયાઓ	02	02	—	02	08	14
6	નિયંત્રણ અને સંકલન	03	—	01	—	06	06
7	સજીવો કેવી રીતે પ્રજનન કરે છે?	—	02	02	—	06	10
8	આનુવંશિકતા	03	—	—	—	03	03
9	પ્રકાશ-પરાવર્તન અને વક્રીભવન	02	—	02	—	08	08
10	માનવ-આંખ અને રંગબેરંગી દુનિયા	03	01	—	01	05	09
11	વિદ્યુત	03	02	01	—	08	10
12	વિદ્યુતપ્રવાહની ચુંબકીય અસરો	—	02	—	01	05	08
13	આપણું પર્યાવરણ	02	02	—	01	06	10
	પ્રશ્નો:→	24	9/13	6/9	5/8	80	109
	ગુણ:→	24	18	18	20	80	

કલિયુગના
ભાવો...

આ કલિયુગમાં **મોહ, માયા, લોભ, ઈર્ષ્યા,** એવા બધા ખરાબ ભાવો વિશે સમજો...

- કેન્ડી ખાતા વખતે એક હથેળી કેન્ડીની નીચે રાખો છો ને, એને કહેવાય **"મોહ"**
- એ કેન્ડી પુરી થઈ જાય તો પણ એની સળી ચાટતા રહો છો ને, એને કહેવાય **"લોભ"**
- અને સળી ફેંક્યા બાદ સમેવાળાની કેન્ડી જોઈને વિચાર આવે કે આની કેમ હજી પુરી ના થઇ, એને કહેવાય **"ઈર્ષ્યા"**
- કેન્ડી ખાતા ખાતા કેન્ડી પીગળીને નીચે પડી જાય અને ખાલી સળી હાથમાં રેય ત્યારે મનમાં જે ભાવ આવે, એને કહેવાય **"ક્રોધ"**
- ઊંઘ પુરી થયા પછી પણ પથારીમાં 3 કલાક આળોટતા રહેવું, એને કહેવાય **"આળસ"**
- રેસ્ટોરન્ટમાં જમી લીધા પછી પણ મોઢું ભરીને મુખવાસ લઈએ છીએ, એને કહેવાય **"તુચ્છતા"**
- જે તાળું મારી ચાવી કાઢી લીધા પછી પણ તાળાને ખેંચતા રેવું, એને કહેવાય **"ભય"**
- પાણીપુરીવાળા ને ત્યાં 5 પુરી ખાઈને બીજી 5 કોરી પુરી ખાઇ લ્યો છો ને, એને કહેવાય **"શોષણ"**
- ફ્રુટી આખરી બુંદ સુધી પુરી થઈ ગયા પછી પણ એની સ્ટ્રોમાંથી હવા ખેંચે રાખો છો ને, એને કહેવાય **"ભ્રમ"**
- દ્રાક્ષ લેવા જાવ ત્યારે ભાવ પૂછવામાં જ 5-7 દ્રાક્ષ ખાઈ જાવ છો ને ઉપરથી મોંઘી છે કહીને નીકળી જાવ છો ને, એન કહેવાય **"અક્ષમ્ય અપરાધ"**
- પંગતમાં બેસીને જમતી વખતે, રબડી કે રસ વાળાને આવતા જોઈ ફટાફટ તમારો વાટકો ખાલી કરો છો ને, એને કહેવાય **"છલ"**
- આ ઉપરની આખી વાત વાંચીને જે જોયેલી, જાણેલી, જાતે અનુભવેલી લાગે છતાં પણ હસવું આવે છે ને, એને કહેવાય **આત્મશાંતિ...?**

જાણવા જેવું...

જાંબુ એક ઉત્તમ ફળ...

દરેક ઘરની પાણીની ટાંકીમાં જાંબુનાં લાકડાનો એક ટુકડો અવશ્ય રાખવો, તેનો એક પણ રૂપિયો ખર્ચ થતો નથી અને માત્ર ફાયદો થાય છે. તમારે ફક્ત જાંબુનું લાકડું ઘરે લાવવાનું છે, તેને સારી રીતે સાફ કરીને પાણીની ટાંકીમાં નાખવાનું છે. આ પછી તમારે પાણીની ટાંકીને ફરીથી સાફ કરવાની જરૂર નહીં પડે.

શું તમે જાણો છો કે જાંબુનું લાકડું હોડીના તળિયે શામાટે નાખવામાં આવે છે, જ્યારે તે ખૂબ જ નબળું હોય છે..?

ભારતની વિવિધ નદીઓમાં, બોટના તળિયે જાંબુનું લાકડું લગાડવામાં આવે છે.સવાલ એ છે કે જાંબુ જે પેટના દર્દીઓ માટે ઘરગથ્થુ આયુર્વેદિક ઔષધ છે, જેનું લાકડું જંતુમુક્ત અને મજબૂત દાંત બનાવે છે, એ જ જાંબુનું લાકડું હોડીની નીચેની સપાટી પર કેમ લગાવવામાં આવે છે. ?

હકીકતમાં, બહુ ઓછા લોકો જાણે છે કે જાંબુનું લાકડું એક ચમત્કારિક લાકડું છે. તે પાણીની નીચે સડી જવાથી નુકસાન થતું નથી. બલ્કે તેમાં ચમત્કારિક ગુણ છે. જો તેને પાણીમાં બોળવામાં આવે તો તે પાણીને શુદ્ધ કરે છે અને પાણીમાં કચરો જમા થતો અટકાવે છે. કેટલું આશ્ચર્યજનક છે કે આપણા પૂર્વજો જેમને આપણે અભણ માનીએ છીએ તેઓએ નદીઓને સ્વચ્છ રાખવા અને હોડીને મજબૂત રાખવા માટે આટલો અસરકારક અને સરળ ઉપાય શોધી કાઢ્યો હતો.

વાવની તળેટીમાં 700 વર્ષ પછી પણ જાંબુનું લાકડું બગડ્યું નથી.

જાંબુના વૃક્ષના લાકડાના ચમત્કારિક પરિણામોના પુરાવા તાજેતરમાં મળી આવ્યા છે. જ્યારે દેશની રાજધાની દિલ્હીમાં સ્થિત નિઝામુદ્દીન ના પગથિયાંની સફાઈ કરવામાં આવી ત્યારે તેની તળેટીમાં જાંબુ ના લાકડાનું માળખું મળી આવ્યું. ભારતના પુરાતત્વ વિભાગના વડા શ્રી કે.એન. શ્રીવાસ્તવે જણાવ્યું હતું કે આખી વાવ જાંબુ વૃક્ષના લાકડાના માળખાની ટોચ પર બનાવવામાં આવી હતી. કદાચ એટલે જ આ પગથિયાંનું પાણી 700 વર્ષ પછી પણ મીઠુ છે અને કોઈ પણ પ્રકારના કચરો અને ગંદકીના કારણે વાવના પાણીના સ્રોત બંધ થયા નથી. જ્યારે 700 વર્ષથી કોઈએ તેની સફાઈ કરી ન હતી.

તમારા ઘરમાં જાંબુ વૃક્ષના લાકડાનો ઉપયોગ...

જો તમે તમારા ટેરેસ પરની પાણીની ટાંકીમાં જાંબુનું લાકડું નાખશો તો તમારું પાણી ક્યારેય જામશે નહીં. 700 વર્ષ સુધી પાણી શુદ્ધ થતું રહેશે. તમારા પાણીમાં વધારાના મિનરલ્સ મળી આવશે અને તેનું TDS બેલેન્સ રહેશે. એટલે કે જાંબુ આપણા લોહીને સાફ કરવાની સાથે નદીના પાણીને પણ સાફ કરે છે અને *પ્રકૃતિને સ્વચ્છ* રાખે છે.

દશનામ
ક્વિઝ-૪



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

* ગોવર્ધન મઠ ભારતમાં કયાં આવેલ છે ?
(એ) પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા <u>(બી)</u> પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે

* શારદા મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે ?
<u>(એ)</u> પશ્ચિમ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા (સી) પૂર્વ દિશા

* શારદા મઠ ના આચાર્ય કોણ છે ?
<u>(એ)</u> આચાર્ય શ્રી બટુકાચાર્યજી (બી) આચાર્ય શ્રી સુરેશ્વરીચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી પદમાચાર્યજી

* સુર્ય, ચંદ્ર, દત્ત અને ભૈરવ એ દશનામ ગોસ્વામીના કોના નામ છે?
(એ) મઠના (બી) ધુણીના <u>(સી)</u> પ્રકાશભાલાના

* દશનામ ગોસ્વામીની ધુણી કેટલી ?
(એ) ૨ <u>(બી)</u> ૪ (સી) ૮

* શારદા મઠ ભારતમાં કયાં આવેલ છે ?
<u>(એ)</u> પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા (બી) પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે

* ગોપાલ, અજયમેઘ, દત્ત, ભૈરવ-પ્રકાશ દશનામ ગોસ્વામીના કોના નામ છે ?
(એ) પ્રકાશભાલાના <u>(બી)</u> ધુણીના (સી) મઠના

* આ પ્રકાશભાલા અને ધુણી બન્નેમાં નામ છે ?
<u>(એ)</u> ભૈરવ (બી) ચંદ્ર (સી) ગોપાલ

* આ પ્રકાશભાલા અને ધુણી બન્નેમાં નામ આવે છે ?
(એ) ગોપાલ (બી) ચંદ્ર <u>(સી)</u> દત્ત

* દશનામ ગોસ્વામીના અખાડા કેટલા છે ?
(એ) ૮ <u>(બી)</u> ૭ (સી) ૫૨

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



વિટામિન ડી ની ઉણપ હોવાના કેટલાક લક્ષણો...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

વિટામિન ડી એ ચરબીમાં દ્રાવ્ય છે અને ખુબજ મહત્વનું વિટામિન છે, જે શરીરમાં હાડકાના વિકાસ માટે તેમજ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાળવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. આપણે દિવસ દરમિયાન જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાંથી મળતા વધારાના કેલ્શિયમને વિટામિન ડી લોહીના પ્રવાહ માં વહેંચી નાખવાનું પણ કામ કરે છે.



અપૂરતા વિટામિન ડી ને લીધે નાનાં બાળકોમાં સુક્તાન (હાડકા પોચાં અને વિકૃત થવા) તેમજ પુખ્ત વયમાં ઓસ્ટીયો-પોરોસિસના વિકાસ માં પરિણમે છે. વિટામિન ડીની ઉણપથી હૃદયની વિકૃતિઓ, સંધિવા, હાયપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ અને કેન્સર જેવી અનેક સ્વાસ્થ્ય સબંધી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

વિટામિન ડી ની ઉણપ પારખવા માટે રક્ત પરીક્ષણ એ સૌથી વિશ્વશનીય માર્ગ છે તેમજ રક્તમાં વિટામિન ડી નું સ્તર માપવા માટેનો એ સૌથી અસરકારક રીત છે.

વિટામિન ડી ના સ્ત્રોત:

દરરોજ વહેલી સવારે સૂર્યપ્રકાશના કોમળ કિરણો શરીરના સંપર્કમાં આવવાથી વિટામિન ડી મળે છે તેમજ

દૂધ, કૉડ ના યકૃત થી મળતા તેલમાંથી, માંસ, માછલી, ફોર્ટિફાઇડ ડેરી અને ફૂડ પ્રોડક્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે.



વિટામિન ડી ની ઉણપનાં લક્ષણો:

ફ્લૂ તાવ: બાળકોમાં વિટામિન ડી ની અછત વિવિધ શ્વસનમાર્ગ સબંધી રોગો અને ચેપ માટે જવાબદાર છે.અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે વિટામિન ડી બાળકોમાં શ્વસન ચેપ હુમલાઓ સામે રક્ષણ આપે છે.



ડિપ્રેશન અને માનસિક બીમારી: ડિપ્રેશન અને બીજી અન્ય માનસિક વિકૃતિઓનું મૂળ કારણ વિટામિન ડી ની ઉણપ સાથે જોડાયેલું છે. નવા જન્મેલા બાળકોના માનસિક વિકાસ માટે અને અન્ય માનસિક બીમારીઓના જોખમને ઘટાડવા માટે ગર્ભાવસ્થાના સમયગાળા દરમિયાન માતાઓએ તેમના શરીરમાં વિટામિન ડી નું પ્રમાણ જાળવવું અત્યંત જરૂરી છે.

રક્તવાહિની સબંધી: વિટામિન ડી ની ઉણપથી પીડાતા લોકોમાં રક્તવાહિની સબંધી બીમારીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. જે દર્દીઓ હૃદયને લગતી અસ્વસ્થતાથી પીળાતા હોય તેઓને વિટામિન ડી ની સારવાર લાભદાયક પુરવાર થઇ છે.

દમનો રોગ: શરીરમાં વિટામિન ડી ની ઉણપથી અસ્થમા સાથે સંકળાયેલી બીમારી તથા અસ્થમાથી થતા હુમલાઓમાં માં પણ વધારો જોવા મળેલ છે.

દાંતના રોગો: વિટામિન ડી ની ઉણપને લીધે મો માં અસંખ્ય હાનિકારક બેકટરિયાનું નિર્માણ થવું, પેઢામાં દુખાવો થવો, લોહી નીકળવું અને દાંતનું પડી જવું જેવી ઘણી મોં ને લગતી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. એકદંરે વિટામિન ડી મૌખિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે અસરકારક છે.

કેન્સર: પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, સ્તન કેન્સર, મોટા આંતરડાનું કેન્સર જેવા વિવિધ પ્રકારના કેન્સર વિટામિન ડી ની ઉણપથી થાય છે.ખાસ કરીને એસ્ટ્રોજન પ્રત્યે સંવેદનશીલ સ્તન કેન્સરને નિયઁત્રણ કરવા માટે વિટામિન ડીનું પૂરતું પ્રમાણ અત્યંત આવશ્યક છે.

બોધ
કથા



સિંહણ અને બકરી...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



જંગલમા એક સિંહણ પોતાના બચ્ચા ને એકલા મુકી શિકાર માટે ખુબ દુર નિકળી ગઈ. બહુ વાર લાગવા છતા એ પરત ન આવતા એના બચ્ચા ભુખના માર્યા તડપવા માડયા. એમની આ હાલત જોઈ ને એક બકરી ને દયા આવી થયુ લાવ એક ઉપકાર કરી આ બચ્ચાઓનુ જીવન બચાવી લવ એ ભાવનાથી એણે આ બચ્ચાઓને દુધ પીવડાવી નવજીવન આપ્યું.

આ બચ્ચા બકરી સાથે રમવા લાગ્યા. દુરથી આવતી સિહણે આ દસ્ય જોઈ ગુસ્સે ભરાઈને બકરી પર હુમલો કરવાની તૈયારીમાં હતી ત્યા બચ્ચાઓએ હકીકતથી વાકેફ કરીને એના ઉપકારથી વાકેફ કરતા સિહણ ખુબ ખુશ થઇ અને બકરીને અભય વચન આપી જણાવ્યું કે હવેથી જંગલમાં બૈખોફ ફરી શકે છે. હુ તારો ઉપકાર કયારેય નહી ભુલુ.



હવે બકરી જંગલમા નિર્ભયતાથી ફરવા લાગી. કયારેક તો એ સિંહણની પીઠ પર ચડીને ઝાડના પાંદડા તોડીને ખાતી. આ ચિત્ર આકાશમા ઉડતી એક ચિલે જોયુ તે ખૂશ થઇ અને હકિકત જાણવા બકરી પાસે આવી અને આ ચમત્કાર કઈ રીતે થયો તેની જાણકારી મેળવી અને ઉપકારનુ મહત્વ સમજાવ્યું.

ચીલે આ વાત

જાણ્યા પછી એને પણ કોક લાચાર પર ઉપકાર કરવાનુ વિચાર્યુ. એવામા એણે કીચડમા ફસાયલા અને બહાર નિકળવા તળપતા ઉંદરના બચ્ચાને જોયા દયા વશ એ ત્યા ગઈ અને વારા ફરતી તેણે આ બચ્ચાઓને બહાર કાઢી સુરક્ષિત સ્થળે મુકયા. આ બચ્ચા ભિજાયલા હોવાથી અને શરદીના કારણે થરથર ધ્રુજતા હોવાથી ચીલને દયા આવી અને એણે એ તમામ બચ્ચાઓને પોતાની પાખ નીચે લઈને હુફ આપી.

ઘણા સમય બાદ બચ્ચા તંદુરસ્ત થઇ જતા ચીલે ઊડવાની કોશિષ કરતા તે ઊડીના શકી એણે જોયુ તો ઊંદરના બચ્ચાએ એની તમામ પાખો કતરી નાખી હતી. લાચાર ચીલ બકરી પાસે ગઈ અને ઘટના કહી સભળાવી કે તે પણ ઉપકાર કર્યો અને મેં પણ કર્યો તેમ છતા ફળ વિપરીત કેમ?

બકરી ખુબ હસી અને ગંભીરતાથી બોલી કે, ઉપકાર સિંહ જેવા સુરવીરો પર કરાય ઉંદર જેવા કાયરો પર ન કરાય. ઉંદર કયારેય કરેલ ઉપકારનુ સ્મરણ નહી કરે અને સિંહ કદી ઉપકાર ભુલે નહી. ગાંડી દાન જેમ પાત્ર જોઇને થાય તેમ ઉપકાર પણ ખાનદાની જોય ને થાય.

ચાલો પોતાનામાં **બદલાવ** લાવીએ...

- **બ્રહ્માજીની રચનામાં કોઈ સંપૂર્ણ નથી. અહીંના દરેક માણસમાં ચોક્કસપણે કંઈકને કંઈક અભાવ છે. દરેકની વિચારસરણી, દરેકના વિચારો, દરેકના ઉદ્દેશ્ય, દરેકની કામ કરવાની રીત અલગ-અલગ હોય છે. જો આખી દુનિયા સરખી હોત તો બે જ પરિણામ હોત, કાં તો સંસાર સ્વર્ગ હોય કે નર્ક. વિવિધતા જ આ દુનિયાને સુંદર બનાવે છે.**
- **આપણે આપણી જાતને ગમે તેટલું જૂઠું બોલીએ, જો કોઈ બીજું કરે તો આપણે તેને સહન કરી શકતા નથી. આપણે બીજા પર ગમે તેટલો ગુસ્સો કરીએ, પણ જ્યારે કોઈ આપણા પર ગુસ્સે થાય છે ત્યારે આપણને ઘણું ખરાબ લાગે છે. જ્યારે આપણે આપણી જાત પ્રત્યે કડક અને બીજા પ્રત્યે સરળ બનવું જોઈએ.**
- **જ્ઞાની માણસ આવા પ્રયત્નોથી મુક્ત હોય છે. તે કોઈની ઉપર પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરતો નથી, કે તે કોઈની સાથે અથડામણ કરતો નથી. લોકોને જેમ છે તેમ સ્વીકારવું એ સૌથી મોટી શાણપણ છે.**
- **બુદ્ધ કહે છે કે પોતે સત્યનું પાલન કરવું એ ધર્મ છે પરંતુ બીજાને સત્યનું અનુસરણ કરવા દબાણ કરવું એ હિંસા છે. આપણે આપણા પોતાના જીવનમાં બીજામાં જે ફેરફારો જોવા માંગીએ છીએ તે લાવવાનો પ્રયાસ કરતા રહો.**

હાસ્ય
કણિકાઓ

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- આજે ફરી પાર્કિંગ માંથી ગાડી લૂછવાનો ગાભો ચોરાઈ ગયો, આનો અર્થ એજ કે,

  કાંતો આપણો દેશ ભયંકર મંદીમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે અથવા તો..

  જેનો હતો એની નજરે ચડ્યો હશે તો પાછો લઈ ગયો હશે..

• • •

- સાંજે પૂજા કરતા કરતા વાઈફ કહે તમને આરતી તો યાદ છે ને..??

  હસબેંડ : હાં, પેલી પતલી,

  માંજરી આંખો વારી, નમણી અને સાડી પહેરે છે, તેજ ને..??

  પછી તો આરતી નહી.. સીધા... ચોટીલે ડાકલા વાગ્યા...

• • •

- ઘરે બેઠો હતોને બહાર જોરજોરથી કોઈ બોલતું હતું કે "ફક્ત 101/-₹ મા આખી જિંદગી બેસી ને ખાઓ"

  તરત જ દોડીને બહાર આવીને જોયું.

  મારો હાળો પાટલાં વહેંચતો હતો.

• • •

- ફિઝીકસના શિક્ષક: સુઈ ગયો?

  વિદ્યાર્થી: ના સાહેબ, ગુરુત્વાકર્ષણના લીધે માથું નીચે જતું રહે છે.

• • •

- એવું કહેવાય છે કે..

  કોઇ દિવસ કોઈની પરિસ્થિતિ પર હસો નહિ...

  એના જેવી પરિસ્થિતિ ભવિષ્યમાં તમારા જીવનમાં પણ આવશે...

  એટલે હું હંમેશા અંબાણીની પરિસ્થિતિ પર હસતી રહું છું...

• • •

- દરેક સ્ત્રી પોતાના બાળકને કાનુડો બનાવી ને ખુશ થાય છે.

  પણ, જો પતિમાં જરાક પણ કાનુડો દેખાય તો આખું ઘર માથે લે છે.

• • •

- પિતા- દીકરા, 5 પછી શું આવે છે?

  પુત્ર - 6 અને 7 પપ્પા!

  ફાધર- મારો દીકરો સારો

  6, 7 પછી બુદ્ધિશાળી છે!

  પુત્ર- 8, 9, 10

  પિતા - અને તે પછી?

  પુત્ર- અને પછી

  ગુલામ, બેગમ અને કિંગ!

• • •

હેલ્થ
ટીપ્સ





ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

દવાઓ વિવિધ સ્વરૂપોમાં શા માટે આવે છે?

દવાઓ મૂળભૂત રીતે તેમના લક્ષ્ય અંગ અને ઇચ્છિત ક્રિયાના મોડને આધારે આપવામાં આવે છે, તેથી જો કોઈને પેટ માટે દવા જોઈતી હોય, તો તે ટેબ્લેટ આપવાનો અર્થ છે જે પછી સીધા પેટમાં જઈને કાર્ય કરી શકે છે. આ કામ કરે છે જો તમારી પાસે ઇચ્છિત અંગ જેવા કે પેટ, આંતરડા (ખાસ કરીને મોટા આંતરડા ગુદા સપોઝિટરીઝ દ્વારા), મોં (મૌખિક રીતે ઉકેલી શકાય તેવી ગોળીઓ દ્વારા), ત્વચા (મલમ, લોશન વગેરે દ્વારા) સુધી સીધો પ્રવેશ હોય તો આ કાર્ય કરે છે.

સમસ્યા ત્યારે થાય છે જ્યારે તમને એવી દવાઓની જરૂર હોય કે જે અંગો પર કાર્ય કરે છે, જેમ કે હૃદય, મગજ, નાના આંતરડા, સ્વાદુપિંડ, રક્ત વગેરેની તમે સીધી ઍક્સેસ મેળવી શકતા નથી. આ માટે અમે વહીવટના વિવિધ માર્ગો અને કેપ્સ્યુલ્સ જેવા વિશિષ્ટ ફોર્મ્યુલેશનનો

ઉપયોગ કરીએ છીએ (જે વિઘટન થતા નથી. ગેસ્ટ્રિક એસિડ્સ અને સીધા નાના આંતરડામાં જઈ શકે છે જ્યાં તેઓ ઓગળી શકે છે અને તેમની ક્રિયાઓ શરૂ કરી શકે છે), બકલ અથવા ત્વચીય પેચ (જ્યાં તમે તાત્કાલિક ઇચ્છતા નથી ક્રિયા પરંતુ લાંબા સમય સુધી ચાલતી ક્રિયા) વગેરે.



ક્રિયાના માર્ગ અનુસાર:

1. જો અમને તાત્કાલિક પગલાંની જરૂર હોય તો અમે સબલિંગ્યુઅલ ટેબ્લેટ્સનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જે હાર્ટ એટેક જેવા કટોકટીના કેસોમાં લગભગ તાત્કાલિક કાર્યવાહી પૂરી પાડે છે, જ્યાં તાત્કાલિક રાહત માટે નાઇટ્રોગ્લિસરીન આપવામાં આવે છે.

2. જો કોઈ કટોકટી ન હોય તો મૌખિક માર્ગ એ સૌથી વધુ પસંદગીનો માર્ગ છે, તે સૌથી આરામદાયક છે અને તેની કિંમત સૌથી ઓછી છે પરંતુ તેના અન્ય ગેરફાયદા છે જેમ કે હોજરીનો શ્લેષ્મકળામાં બળતરા, આગમનની શરૂઆતમાં વિલંબ અને અન્ય અનિચ્છનીય મેટાબોલિક પ્રતિક્રિયાઓ જેમ કે દવા પર કાર્યવાહી કરવામાં આવી રહી છે. આંતરડાના ઉત્સેચકો દ્વારા. વિવિધ સ્વરૂપો છે ટેબ્લેટ્સ (તેમાં સક્રિય પદાર્થો અને સહાયક પદાર્થોનું મિશ્રણ હોય છે, સામાન્ય રીતે પાવડર સ્વરૂપમાં, પાવડરમાંથી ઘન ડોઝમાં દબાવવામાં આવે છે અથવા કોમ્પેક્ટ કરવામાં આવે છે), કેપ્સ્યુલ્સ (જ્યાં દવાને જેલની જેમ આવરી લેવામાં આવે છે જે તેને અવરોધો પસાર કરવા દે છે. પેટના એસિડની જેમ અને ગુદા સપોઝિટરીઝ તરીકે ઉપયોગ થાય છે, દવાઓનું પ્રવાહી સ્વરૂપ પણ કેપ્સ્યુલ તરીકે આપી શકાય છે), ચાસણી (બહુ તફાવત નથી પરંતુ કેટલાક દવાઓ પ્રવાહી સ્વરૂપમાં વધુ સક્રિય હોય છે, અને કેટલીકવાર તે બાળકોના કિસ્સામાં વધુ આરામદાયક હોય છે)

3. પ્રસંગોચિત: દવાઓ લગભગ સીધી ક્રિયાના સ્થળે પહોંચાડવાથી, પ્રણાલીગત આડઅસરોનું જોખમ ઓછું થાય છે. જો કે, ત્વચામાં બળતરા થઈ શકે છે, અને કેટલાક સ્વરૂપો જેમ કે ક્રીમ અથવા લોશન માટે, ડોઝને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે લોશન/ ક્રીમ લાગુ કરનાર વ્યક્તિ પર આધારિત છે.

4. ઇન્હેલેશન: શ્વાસમાં લેવામાં આવતી દવાઓ ઝડપથી શોષી શકાય છે અને સ્થાનિક અને પ્રણાલીગત રીતે કાર્ય કરે છે. યોગ્ય માત્રા પ્રાપ્ત કરવા માટે ઇન્હેલર ઉપકરણો સાથે યોગ્ય તકનીક જરૂરી છે.

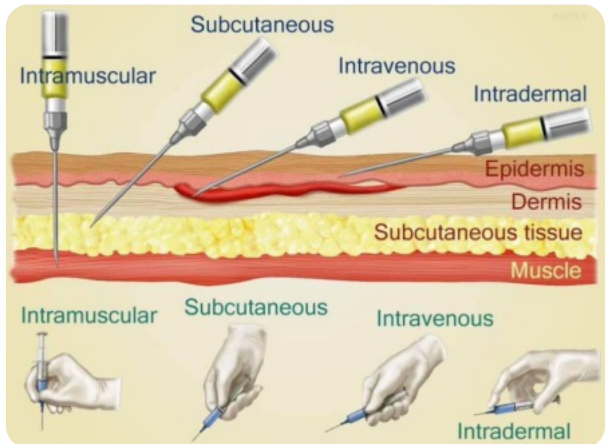


છે, જેનો અર્થ થાય છે કે ઇન્જેક્ટેડ તમામ દવાઓ સીધી સિસ્ટમમાં જાય છે, આનો ઉપયોગ એવી દવાઓ માટે થઈ શકે છે જે મૌખિક રીતે આપવામાં આવે ત્યારે નબળી રીતે શોષાય અથવા બિનઅસરકારક હોય. કેટલીક દવાઓ, જેમ કે ચોક્કસ એન્ટિસાઈકોટિક્સ, લાંબા - અભિનયના ઇન્ટ્રામસ્ક્યુલર ઇન્જેક્શન

કેટલીક દવાઓમાં અપ્રિય સ્વાદ હોઈ શકે છે અથવા મોંમાં બળતરા થઈ શકે છે. ધૂમ્રપાન દ્વારા શ્વાસમાં લેવું અથવા ઇન્હેલર દ્વારા પદાર્થને શ્વાસમાં લેવાથી મગજ સુધી દવાઓ પહોંચાડવાની સૌથી ઝડપી રીત છે, કારણ કે પદાર્થ પ્રણાલીગત પરિભ્રમણમાં ભળ્યા વિના મગજમાં સીધો પ્રવાસ કરે છે અને તેની અસરો વધુ શક્તિશાળી હોય છે. દા.ત. સિગારેટ પીવી

તરીકે સંચાલિત કરી શકાય છે. ચાલુ IV ઇન્ફ્યુઝનનો ઉપયોગ સતત દવા અથવા પ્રવાહી પહોંચાડવા માટે થઈ શકે છે. ઇન્જેક્શનના ગેરફાયદામાં દર્દી માટે સંભવિત પીડા અથવા અગવડતા અને વહીવટ માટે એસેપ્ટિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને પ્રશિક્ષિત સ્ટાફની જરૂરિયાતનો સમાવેશ થાય છે.

5. ઈન્જેક્શન: ઈન્જેક્શન શબ્દમાં ઈન્ટ્રાવેનસ (IV), ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલર (IM) અને સબક્યુટેનીયસ (SC) વહીવટનો સમાવેશ થાય છે. IV માટે 15-30 સેકન્ડમાં, IM માટે 10-20 મિનિટ અને SC માટે 15-30 મિનિટમાં ક્રિયાની શરૂઆત સાથે ઇન્જેક્શન ઝડપથી કાર્ય કરે છે. તેમની પાસે અનિવાર્યપણે 100% જૈવઉપલબ્ધતા પણ



ચિત્ર
સંદેશ

સફળ લોકો
અન્યની
સફળતા જ
ઈચ્છતા હોય છે.

અસફળ લોકો
અન્યની
નિષ્ફળતા જ
ઈચ્છતા હોય છે.





SUCCESSFUL
PEOPLE
They **want**
others to
SUCCEED

UNSUCCESSFUL
PEOPLE
They **want**
others to
FAIL

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **જાન્યુઆરી-૨૦૨૫**નો **૩૦મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યક્ત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દશનામ

સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

 **વોટ્સએપ ગ્રુપ** **JOIN** 

 **ટેલિગ્રામ ચેનલ** **JOIN** 

 **ગુગલ ડ્રાઈવ** **CLICK** 

 **INTERNET** Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. **CLICK** 

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.